

おうちでできる運動遊び パート① ~ビニール袋で遊ぼう!~

必要なものは、持ち手付きのビニール袋だけ!

※周りの人や物にぶつからないように気を付けて遊びましょう。

(1)ふわっと投げて遊ぼう ※初めにバサバサと振って、袋に空気を入れましょう

①ふわっとキャッチ!



④あたまでキャッチ!

頭の上に乗せよう!



②はくしゅキャッチ!

まずは3回を目指そう!



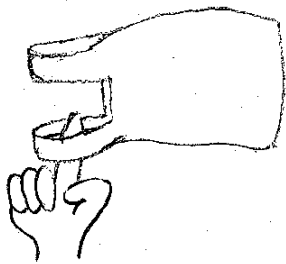
⑤あしでキャッチ!

すばやくお尻をついて足で挟もう!



③ゆびでキャッチ!

持ち手に指を引っ掛けてみよう!



~番外編~

座ってやるとさらに
難しくなりますよ!

(2)家族でやってみよう

①こうかんキャッチ!

お互いの袋を取ってみよう!



②わになってキャッチ!

3人、4人…家族みんなでやってみよう!

